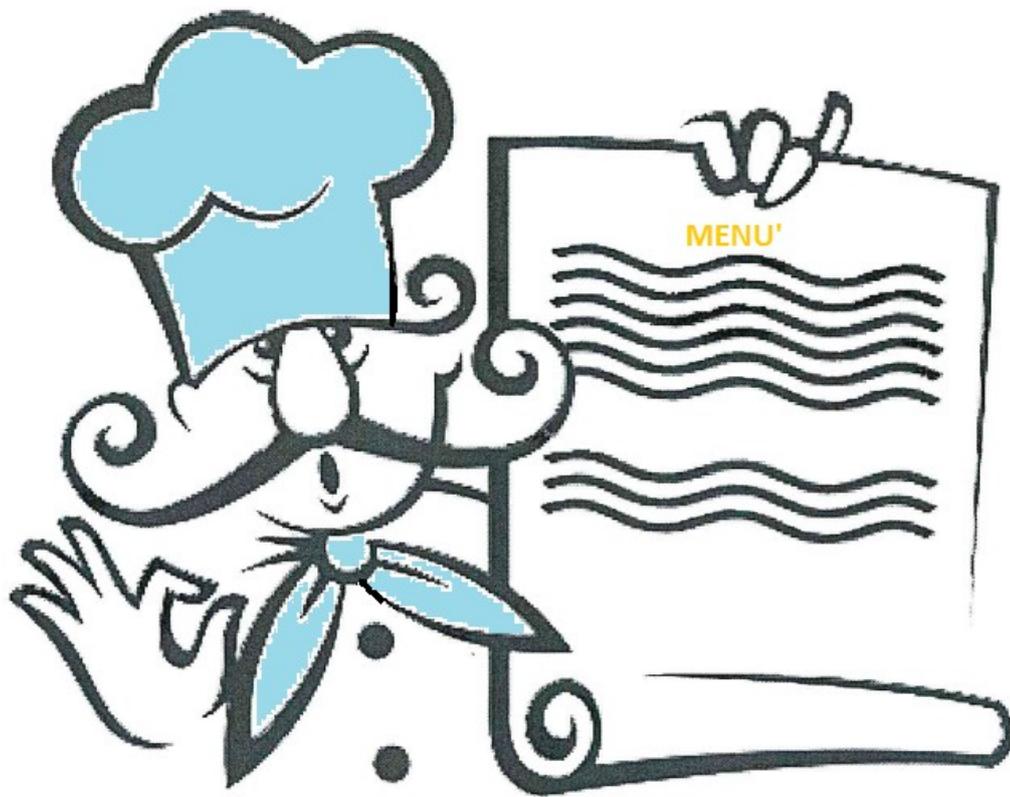
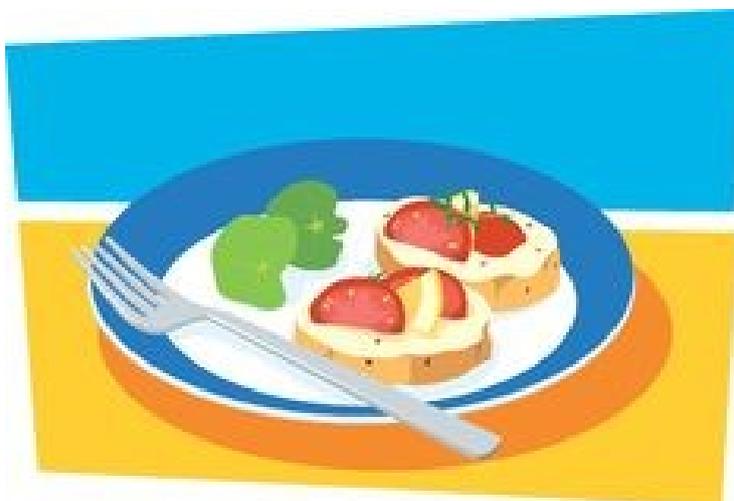


RICETTARIO



ANTIPASTI



CARPACCIO DI POLPO



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

1 kg di polpo
1 carota, 1 gamba di sedano, ½ cipolla
4 cucchiaini di olio evo (extra vergine di oliva)
un cucchiaino di prezzemolo
5 gr succo di limone
sale

PREPARAZIONE

Mettete il polpo in una pentola capiente con acqua, cipolla, sedano, chiodi di garofano e carota e fatelo cuocere per circa 1 ora dal momento dell'ebollizione. Quando sarà cotto sollevatelo dall'acqua di cottura e mettetelo sul tagliere quindi tagliatelo a pezzi. Procuratevi una bottiglia di plastica e tagliatela a metà, inserite i tentacoli tagliati e pressateli per bene per evitare che restino spazi vuoti. Ricoprite quindi con la pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per almeno 24 ore, mettendo il polpo nel ripiano più freddo. In seguito, dopo aver eliminato la pellicola e la bottiglia che lo avvolge, affettate il polpo con un coltello o con un'affettatrice, disponete le fette a raggiera sul piatto da portata e condite con l'emulsione, a base di olio, sale, limone e prezzemolo.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 15,9
Lipidi.....gr 11,5
Glucidi.....gr 2,1
Fibra gr 0,3

Kcal 175

GIRELLE DI SFOGLIA CON ZUCCHINE E PROSCIUTTO

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

230 gr pasta sfoglia rettangolare (1 rotolo)

320 gr di zucchine

100gr di prosciutto cotto

100 gr provola

un cucchiaino di olio evo

un cucchiaino di timo



PREPARAZIONE

Lavare e asciugare le zucchine e grattugiatele con una maglia a fori larghi. Scaldare una padella con un filo di olio e versate le zucchine, condite con sale, timo e lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco medio fino a quando non risultano ben asciutte.

Lasciate raffreddare completamente le zucchine, srotolate la pasta sfoglia e coprite la superficie con la verdura, lasciando 1 cm dai bordi. Sovrapponete sulla sfoglia anche le fette di provola e il prosciutto cotto poi arrotolate la sfoglia farcita molto delicatamente aiutandovi con la carta forno e richiudete bene anche i lati del rotolo ottenuto.

Trasferite in frigorifero per almeno 2 ore , trascorso il tempo tagliate delle girelle di circa 2 cm ottenendo così 12 pezzi uguali e sistematele su una leccarda con carta forno, cuocere in forno statico, già caldo a 200° per circa 20-25 minuti.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE (n°3 girelle)

Proteine.....gr 16,5

Lipidi.....gr 21,2

Glucidi..... gr 23,4

Fibra gr 2,1

Kcal 350

FLAN DI ZUCCHINE



INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

*170 gr di zucchini
20 gr di parmigiano(2 cucchiari)
2 cucchiario di olio evo
1 uovo
50 gr di besciamella (anche vegetale)
30 gr cipolla (1/3 metà)
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
sale*

PREPARAZIONE

Tritate finemente cipolla e abbondante prezzemolo e fate soffriggere in una casseruola con olio, unite le zucchini affettate sottilmente e salate .

A cottura ultimata, fuori dal fuoco unite il parmigiano, l' uovo sbattuto e la besciamella.

Versate negli stampini imburrati e cuocete a bagnomaria per 45 minuti; sformate e servite caldissimo.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 7
Lipidi.....gr 16
Glucidi.....gr 6
Fibra..... gr 1,6

Kcal 196

CONI DI BRESAOLA E FORMAGGIO



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE (2 coni)

20 gr bresaola

75 gr formaggio quark senza lattosio

½ cucchiaino di prezzemolo tritato

PREPARAZIONE

Mettere il formaggio spalmabile in una ciotola ed aggiunge il prezzemolo finemente tritato, amalgamare gli ingredienti in modo da uniformarli bene e spostare il composto in una sac-à-poche usa e getta a cui applicare una bocchetta liscia piuttosto larga. Predisporre le fettine di bresaola su un tagliere e richiuderle unendo le estremità in modo da mantenere un foro più piccolo in una estremità e un'apertura più larga nell'altra estremità e a dar loro la forma di cono.

Farcire i coni di bresaola, mettere sul piatto di portata e guarnire a piacimento.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE (2 coni)

Proteine.....gr 13

Lipidi.....gr 24

Glucidi.....gr 0

Fibra..... gr 0,3

Kcal 264.....

LIMONI ALLA CREMA DI TONNO



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

4 limoni
100 gr tonno sott'olio
2 uova
50 gr maionese (solo confezionata non casalinga)
½ zucchini
sale

PREPARAZIONE

Fare rassodare le uova e dopo averle fatte raffreddare, togliere il bianco e tritarlo. Lavare i limoni tagliarli a metà ed eliminare la polpa, lessare la zucchini e tagliarla a cubetti. Sgocciolare il tonno, sminuzzarlo ed amalgamarlo con la maionese e gli albumi tritati e i cubetti di zucchini.

Salare e riempire i limoni con la crema di tonno. Mettere i tuorli sodi nello schiaccia aglio e formare dei riccioli gialli da mettere sui limoni. Decorare il piatto con un ciuffo di prezzemolo

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE(1 limone)

Proteine.....gr 10,2
Lipidi.....gr 13,4
Glucidi.....gr 1,4
Fibra.....gr 0,3

Kcal 167

PRIMI PIATTI



CREMA DI ZUCCHINE



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

600 gr di zucchini
2 cucchiaini di olio evo
4 cucchiaini di parmigiano
200 gr di patate
20 gr basilico
60 gr cipolla (1/2 metà)

PREPARAZIONE

Lavate le verdure, pelate le patate, spuntate le zucchini e tagliate tutto a dadini, affettate la cipolla e fatela imbiondire in un tegame con un filo d'olio.

Aggiungete nella pentola le patate, zucchini e basilico e fate insaporire un paio di minuti, poi salate, ricoprite con l'acqua (600 ml) e fate cuocere per una ventina di minuti. Una volta pronto trasferite tutto in un mixer e frullate, aggiungete un filo d'olio a crudo e servite la vostra vellutata di zucchini.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine:gr 9,8
Lipidi:gr 11,2
Glucidi:gr 11,9
Fibra gr 2,77

Kcal 187

VELLUTATA DI CAROTE



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

750 gr di carote
200 gr di patate
2 cucchiaini di olio evo
4 cucchiaini di parmigiano
60 gr cipolla (1/2 metà)
1 cucchiaino di prezzemolo
sale

PREPARAZIONE

Eliminate la buccia delle carote e delle patate utilizzando, quindi tagliatele a pezzetti. Preparate un trito di cipolla e lasciatela soffriggere nell'olio fino a quando sarà appassita, quindi versate i pezzetti di carote e di patate e lasciate insaporire per qualche minuto; poi versate il brodo fino a ricoprire gli ortaggi ed aggiustate di sale. Lasciate cuocere a fiamma medio-bassa per circa 30 minuti, poi togliete il tegame dal fuoco, unite il parmigiano e con l'utilizzo di un mixer ad immersione, frullate il tutto per ottenere la vellutata. Aggiustate se necessario con sale e spolverizzate con prezzemolo tritato

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine: ...gr. 6,6
Lipidi:gr. 8,4
Glucidi: gr.24
Fibra gr. 6,7

Kcal 195

CREMA DI ZUCCA



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

600gr di polpa di zucca
2 cucchiari di olio evo
4 cucchiari di parmigiano
200 gr di patate
1 pizzico di noce moscata e di cannella
60 gr cipolla (½ metà)
sale

PREPARAZIONE

Pulite la zucca, ricavate 600 g di polpa, pelate le patate quindi tagliate tutto a cubetti. Mondate la cipolla, tritatela finemente e trasferitela in un tegame con l'olio lasciandola imbiondire a fuoco dolce, in seguito unite anche la zucca e le patate. Salate, aggiungete del brodo vegetale fino a coprire tutte le verdure e lasciate cuocere a fuoco dolce per 25-30 minuti. Quando le verdure saranno cotte, spegnete il fuoco e frullate il tutto con un mixer ad immersione fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea, quindi aggiungete la noce moscata e mescolate il tutto. Eventualmente preparare dei crostini di accompagnamento tagliando il pane a cubetti non troppo piccoli e disponendoli su una teglia e facendoli dorare per circa 5 minuti in forno preriscaldato in modalità grill. Servite la crema di zucca in una ciotola da zuppa aggiungendo i crostini dorati in superficie .

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine:gr 6,2
Lipidi:gr 8,4
Glucidi:gr 15
Fibra gr 1,7

Kcal 216

FARFALLE AL SALMONE



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

80 grammi di farfalle

30 grammi di salmone affumicato tagliato a pezzetti

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

3 cucchiaini di panna (30gr.)(anche vegetale);

2 foglie di salvia

PREPARAZIONE

In una casseruola versare l'olio e rosolare la salvia. Unire il salmone tagliato a piccoli pezzi, lasciare insaporire per 3 minuti e aggiungere la panna. Cuocere le farfalle e saltarle nel sugo per circa 2 minuti.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Proteine:gr 17
Lipidi: gr 17
Glucidi: ... gr 64
Fibra gr 2,1

Kcal 461

PENNE ALLO SPECK



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

80 gr penne

10 gr di parmigiano

1 cucchiaino di olio evo

30gr speck

30gr besciamella (anche vegetale)

PREPARAZIONE

Prendete la fetta di speck, tagliatela a dadini piccoli, mettetela in una padella con l'olio e fate insaporire per 5 minuti, poi aggiungete la besciamella vegetale e proseguite la cottura sempre a fuoco basso per una decina di minuti. Fate bollire le farfalle in abbondante acqua, poco salata, poi aggiungete la pasta al condimento di speck facendola saltare alcuni minuti in padella in modo da insaporirla bene e infine aggiungete il parmigiano.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr	23
Lipidi.....gr	17
Glucidi.....gr.	63
Fibra	gr 2,1

Kcal 497

TAGLIATELLE AL RAGU'



INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

160 gr tagliatelle
20 gr di parmigiano
180 gr pelati
100gr carne bovina
40 gr mirepoix (sedano cipolla carota) per soffritto
40 ml vino
Erbe aromatiche (rosmarino, prezzemolo)
2 cucchiaini olio evo

PREPARAZIONE

Preparate il Mirepoix (tritando finemente al coltello il sedano, la carota sbucciata e la cipolla), versate l'olio in una pentola e aggiungete il trito cucinandolo per una decina di minuti a fuoco dolce mentre mescolate, di tanto in tanto. Quando il soffritto risulterà appassito ed il fondo del tegame asciutto, unite la carne che dovrà rosolare lentamente per una decina di minuti e poi sfumate con il vino bianco. Non appena l'alcol sarà evaporato e il fondo sarà ben asciutto, aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di sale, acqua, mescolate e lasciate cuocere a fiamma medio-bassa per almeno due ore. Fate bollire le tagliatelle in abbondante acqua e conditele con il ragù.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr	24
Lipidi.....gr	15
Glucidi..... gr	67
Fibra	gr 3,3

Kcal 499

SPAGHETTI AL TONNO



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

80 gr di spaghetti
40 gr tonno al naturale
10 gr di parmigiano
90gr pelati
20 ml vino bianco
aglio 1 spicchio½
un cucchiaino di prezzemolo
1cucchiaino olio evo

PREPARAZIONE

Mettete a bollire l'acqua, nel frattempo in una padella scaldate l'olio, aggiungete l'aglio e anche la passata di pomodoro che porterete a bollore . Aprite il tonno, scolate il liquido, spezzettatelo e aggiungetelo alla passata, mescolate nuovamente e lasciate cuocere per una decina di minuti: una volta pronto unite il prezzemolo, mescolate e lasciate riposare. Nel frattempo versate gli spaghetti nell'acqua in ebollizione e fateli lessare secondo il tempo di cottura indicato sulla confezione, quindi una volta cotti al dente aggiungete il sugo di tonno, eliminate gli spicchi d'aglio, mescolate a lungo in modo da far amalgamare il sugo alla pasta e servite .

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 23
Lipidi.....gr 14
Glucidi.....gr 66
Fibra..... gr 3

Kcal 482.....

RISOTTO GAMBERETTI E ZUCCHINE



INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

160 gr di riso

200 gr gamberetti

60 gr zucchini

2 cucchiaini di olio evo

10 gr di parmigiano

40 ml vino bianco

40 gr cipolla

PREPARAZIONE

Tagliate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con 1 cucchiaino d'olio. Lavate e spuntate le zucchini, quindi affettatele a rondelle sottilissime e aggiungetele nella casseruola con la cipolla. Sgusciate i gamberi tenendo da parte teste e gusci per preparare il fumetto e fateli saltare in una padella con un cucchiaino d'olio e uno spicchio d'aglio.

Quando le zucchini si saranno ammorbidite, aggiungete il riso e farlo tostare. Sfumate con il vino bianco, quindi ricoprite il tutto con il fumetto filtrato. Fate cuocere per 5 minuti circa, quindi aggiungete i gamberi, aggiustate di sale e cuocete il risotto zucchini e gamberi finché il riso non sarà pronto. A fine cottura, togliete il risotto dal fuoco, aggiungete il prezzemolo tritato e servite .

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 23

Lipidi.....gr 13

Glucidi.....gr 67

Fibra..... gr 1

Kcal 448.....

RISOTTO ALLA PARMIGIANA



INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

*160 gr di riso
60 gr cipolla
2 cucchiari olio evo
40 gr parmigiano
40 ml vino bianco
Brodo vegetale q.b.*

PREPARAZIONE

In un tegame fare imbiondire la cipolla tritata finemente; aggiungere il riso e lasciarlo tostare per un paio di minuti. Versate il vino bianco, quando sarà evaporato aggiungere il brodo bollente poco alla volta mescolando di continuo. Il riso risulterà cotto quando il brodo sarà completamente assorbito.

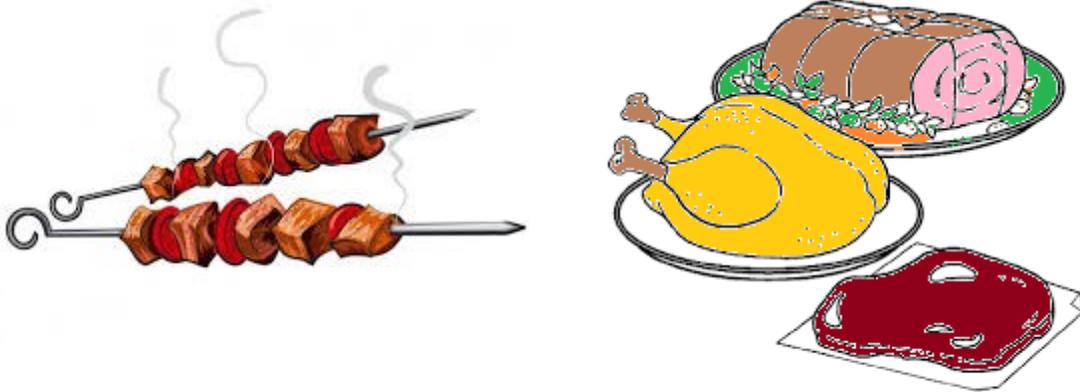
Togliere dal fuoco e mantecare il risotto con il parmigiano.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 12,9
Lipidi.....gr 15,1
Glucidi.....gr 66,8
Fibra..... gr 0,7

Kcal 455.....

SECONDI PIATTI



MERLUZZO AL VERDE



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

150 gr Filetto di merluzzo

1 cucchiaio olio evo

5gr succo di limone

20 ml vino bianco

½ cucchiaino di prezzemolo

aglio

sale

PREPARAZIONE

Passate i filetti di merluzzo (precedentemente scongelati), nella farina alla quale avrete aggiunto un po' di sale e infarinate bene da entrambe i lati. In una padella mettete l'olio, unite gli spicchi d'aglio, fateli imbiondire e aggiungete i filetti di pesce. Cucinateli un paio di minuti da entrambe i lati, aggiungete il vino bianco, il limone, poco prezzemolo precedentemente tritato e fate cuocere a fuoco alto per alcuni minuti, fino a quando non si sarà creata una salsina cremosa. I vostri filetti di merluzzo in padella sono pronti per essere gustati, irrorati dalla salsina

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 26

Lipidi.....gr 10

Glucidi.....gr 1
Fibragr 0,5

Kcal 198.....

SALMONE AL FORNO



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

150 gr di salmone

1 cucchiaio olio evo

5gr succo di limone

10 gr pane grattugiato

10 gr parmigiano

½ cucchiaino di prezzemolo e ½ cucchiaino di timo

aglio,

sale

PREPARAZIONE

Miscelare in una ciotola il parmigiano, il pangrattato, mezzo spicchio d'aglio spremuto, timo, prezzemolo tritato, sale, olio extravergine di oliva e il succo di limone. Disporre il trancio di salmone su di una teglia da forno ed applicare la panatura precedentemente preparata. Pressare bene con le mani per fare aderire la panatura alle carni del pesce e infornare in forno statico preriscaldato a 200 °C per circa 20-25 minuti. (Predisporre il forno per una cottura con solo calore dal basso così da non bruciare la panatura mentre il pesce cuoce). Quando mancano 5-10 minuti al termine della cottura attivare la funzione grill del forno per “croccantizzare” la panatura.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 32

Lipidi.....gr 30

Glucidi.....gr 7,5

Fibra.....gr 0,6

Kcal 428.....

FRITTATA AL PROSCIUTTO E FORMAGGIO



INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

2 uova

30gr prosciutto

20 gr di parmigiano

40 gr fontina

1 cucchiaio olio evo

sale

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio in una padella antiaderente, rompere l'uovo in una ciotola e sbattere con una forchetta aggiungendo sale e parmigiano. Aggiungere il prosciutto cotto ed il formaggio a pezzettini. Quando l'olio è caldo versare nella padella il composto di uova e farlo rapprendere a fuoco moderato. Quando i bordi iniziano a rapprendersi abbassare il fuoco (medio-basso) e proseguire la cottura con il coperchio. Dopo circa 4 minuti controllare che il lato inferiore della frittata si sia rappreso, farla scivolare in un piatto, capovolgere la frittata nella padella e lasciarla cuocere sull'altro lato.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 18

Lipidi.....gr 18
Glucidi.....gr 0
Fibra..... gr 0

Kcal 234

COSCIA DI AGNELLO MARINATA



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

150gr di carne di agnello

50 ml aceto di mele

½ cucchiaino di miele

1 cucchiaino olio evo

2 foglie di menta

½ cucchiaino di prezzemolo tritato

Sale

PREPARAZIONE

Lavate il prezzemolo e tritatelo finemente, sminuzzate le foglie di menta e unite in una terrina il miele, un filo di olio e l'aceto di mele. Mettete a macerare la carne di agnello e lasciate riposare per qualche ora.

Scottate in padella la carne con l'olio e disponetela in una teglia ricoperta di carta da forno, salate ed infornate a 180° per 10 minuti, girando la carne a metà cottura

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 28

Lipidi.....gr 27
Glucidi.....gr 4
Fibra.....gr 0,6

Kcal 370

SPEZZATINO DI BOVINO



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

150gr di spezzatino di bovino

20 gr. cipolla

1 cucchiaio olio evo

10 gr farina

20 ml vino rosso

sale

PREPARAZIONE

Tagliare la carne a cubetti uniformi e passarli in un velo di farina. In una casseruola far imbiondire la cipolla tritata con l'olio poi aggiungere la carne e farla rosolare da tutte le parti. Versare il vino, aggiungere sale e lasciare evaporare a fuoco vivo. Coprire la casseruola e proseguire la cottura a fuoco basso per altri 35 minuti.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 32

Lipidi.....gr 12
Glucidi.....gr 8
Fibra..... gr 0,4

Kcal 268

SCALOPPINE DI TACCHINO AL LIMONE



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

125gr di fesa di tacchino

1 cucchiaio olio evo

15 gr farina

20 ml succo di limone

sale

PREPARAZIONE

Salare e infarinare le fette di tacchino, scaldare l'olio in una padella antiaderente e rosolare le scaloppine da ambo i lati. Aggiungere il succo del limone e terminare la cottura a fuoco moderato.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 31.6

Lipidi.....gr 10,7

Glucidi.....gr 10,74

Fibra.....gr 0,3

Kcal 265

ARISTA IN AGRODOLCE



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

150gr di arista di maiale

1 cucchiaio olio evo

1 foglia di alloro e di salvia

½ cucchiaino di prezzemolo tritato e ½ cucchiaino di timo

50 ml succo di arancia

½ cucchiaino di zucchero

20 ml vino bianco

sale

PREPARAZIONE

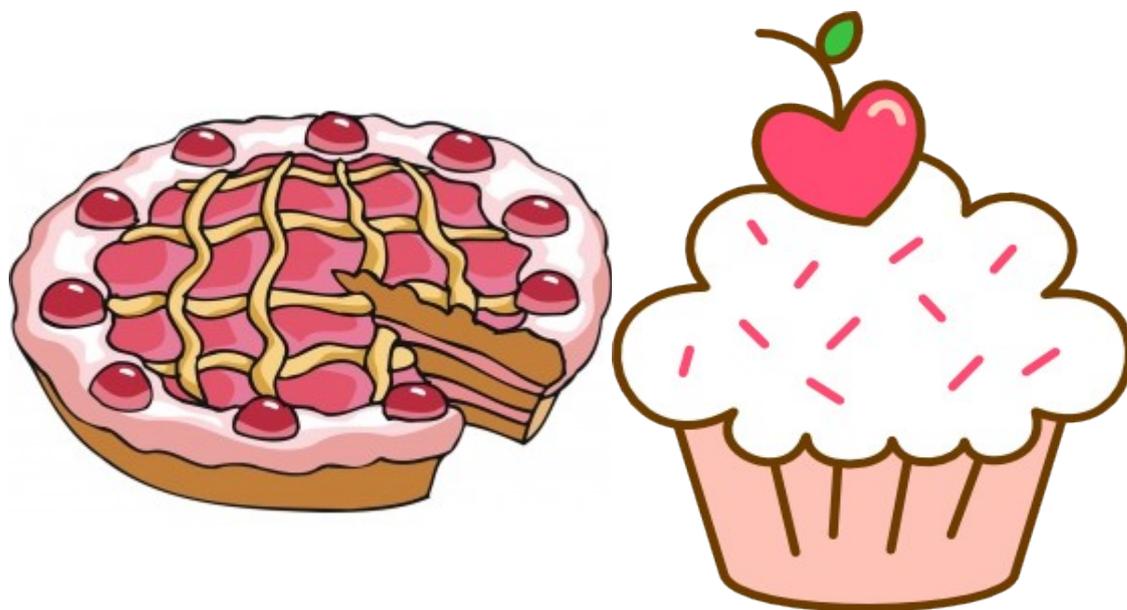
Rosolate in un tegame l'arista con l'olio e le erbe aromatiche, salate e bagnatela con il vino facendolo sfumare completamente. Abbassate la fiamma e fate cuocere. A metà cottura aggiungete il succo di arancia spremuto e lo zucchero e completate la cottura.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 30
Lipidi.....gr 13,7
Glucidi.....gr 9
Fibra..... gr 0,6

Kcal 280

DOLCI



BUDINO ALLA VANIGLIA E MANDARINO



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

125 ml bevanda di soia (latte di soia)

15 gr zucchero

15 gr amido di mais

1 mandarino

1 cucchiaino cacao amaro

1 bacca vaniglia

PREPARAZIONE

Scaldare in un pentolino il latte di soia e lo zucchero e la bacca di vaniglia. Quando il latte inizia a bollire, eliminare la vaniglia ed aggiungere la maizena setacciata (amido di mais). Riportare ad ebollizione fino a quando la crema non si rapprende, spegnere ed aggiungere il succo del mandarino, disporre in una coppetta e lasciare riposare almeno per 3 ore, guarnire con il cacao polverizzato

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 5,6
Lipidi.....gr 9,1
Glucidi.....gr 38,5
Fibra.....gr 0

Kcal 258

PLUMCAKE CON YOGURT DI SOIA E LIMONE



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

125 gr yogurt di soia oppure yogurt al limone

25 gr farina

20gr zucchero

10 gr amido di mais

1 cucchiaio olio di arachide

1 uovo

1 limone, lievito, 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Montare l'uovo con lo zucchero, unire l'olio, la farina setacciata, l'amido, il succo del limone spremuto ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Aggiungere lo yogurt di soia (preferibilmente al limone), il lievito ed un pizzico di sale. Quando il composto sarà ben miscelato, versare in uno stampino e fare cuocere al forno a 180 ° per una decina di minuti

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 12
Lipidi.....gr 15,8
Glucidi.....gr 53
Fibra..... gr 1,6

Kcal 402

ANGEL CAKE



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

200gr di albumi(circa 4/5)

136 gr di zucchero

80 gr di farina 00

Lievito, un pizzico di sale

1 cucchiaino di vanillina

PREPARAZIONE

Mettere gli albumi in una ciotola e lavorateli bene fin quando non diventano una neve bella ferma (almeno 10 minuti) e lavorate ancora. Aggiungete lo zucchero versandolo gradatamente e continuate a lavorare fin quando non sarà stato assorbito e accorpate l'essenza di vaniglia (o gli aromi che preferite). In seguito unite la farina setacciata e il lievito, mescolate delicatamente amalgamando dal basso verso l'alto (per non smontare gli albumi)fino quando non l'avrete incorporata tutta. Terminate con un pizzico di sale. Trasferite delicatamente il preparato nello stampo per chiffon cake senza imburrarlo, livellate la superficie ed infornate il dolce in forno preriscaldato a 180° per 40. A fine cottura spolverizzare con zucchero a velo .

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 5,5
Lipidi.....gr 0
Glucidi.....gr 53,84
Fibra.....gr 1,76

Kcal 215

TORTA AL CAFFÈ'



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

100gr di farina 00

100 gr. di zucchero

2 uova

70 ml di acqua (tiepida)

50 ml di olio di semi di arachide

1 cucchiaino di caffè solubile

1 cucchiaino di cacao(amaro)

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1/2 bustina (8gr)di lievito per dolci, un pizzico di sale

Per la Glassa al Caffè:

25 gr di zucchero a velo

1 cucchiaino di caffè solubile

q.b. di acqua (bollente)

PREPARAZIONE

Iniziare a separare gli albumi dai tuorli, riunite i tuorli con lo zucchero nella ciotola di una planetaria e montateli con la frusta a filo, oppure utilizzate le fruste elettriche di uno sbattitore. Si dovrà ottenere un composto bello gonfio e spumoso. Aggiungere anche l'estratto di vaniglia e lavorate ancora; sciogliere nell'acqua tiepida il caffè solubile e unirlo a filo alla crema di uova e zucchero, poi unire anche l'olio, sempre a filo. Setacciate da parte la farina con il lievito e il cacao, ed aggiungete questi ingredienti a cucchiainate, poco alla volta, e in ultimo aggiungete un pizzico di sale. In una ciotola pulita e asciutta iniziate a montare gli albumi a neve poi uniteli all'impasto, poco alla volta, incorporandoli delicatamente, con un movimento che va dal basso verso l'alto, per non smontarli. Terminato anche questo passaggio, versate l'impasto in uno stampo (senza imburrarlo!) ed infornate in forno statico preriscaldato a 160° per 60 minuti. A cottura ultimata, sfornate la torta e capovolgetela, lasciando così raffreddare a testa in giù.

Preparazione della glassa al caffè

Mettete in una ciotolina il caffè solubile e unite un goccio di acqua bollente, poi lo zucchero a velo e continuate a mescolare aggiungendo pochissima acqua bollente alla volta, fino ad ottenere una glassa densa e glassare la torta e farla asciugare.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr	7,4
Lipidi.....gr	21
Glucidi.....gr	50
Fibra..... gr	0,6

Kcal 410

TORTA DI MELE



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

n°4 mele

125 gr zucchero

150 gr farina

70 ml olio di arachide

2 uova

60 ml latte (eventualmente delattosato)

lievito per dolci

1 cucchiaino di vanillina

1 cucchiaio di succo di limone

PREPARAZIONE

Montare in una ciotola le uova insieme allo zucchero semolato fino a ottenere un composto spumoso, unire il latte e l'olio. Aggiungere la farina e il lievito setacciati, infine mescolando con una spatola aggiungere la vanillina. Sbucciare le mele, tagliarle a fette non troppo grandi e ricoprirle con succo di limone. Imburrare e infarinare una teglia, versare il composto e disporre sopra tutta la superficie le fettine di mela, infornare a 180°C in forno statico.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 5
Lipidi.....gr 11,5
Glucidi.....gr 46
Fibra..... gr 1,6

Kcal 307

PIATTI UNICI



GATEAU DI PATATE



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

500gr di patate

100 gr di prosciutto cotto

60 gr di parmigiano o grana

100 gr mozzarella

2 uova, pangrattato

sale

PREPARAZIONE

Lessate in abbondante acqua fredda le patate con la buccia, scolatele e cominciate a sbuciarle mentre sono ancora calde e schiacciatele subito in un recipiente: le patate quando sono calde si disfano con più semplicità e non presenteranno grumi. Tagliate la mozzarella a cubetti e sistematela in un colino per scolare il siero in eccesso e tagliate anche il prosciutto cotto a cubetti di circa 1 cm.

Alle patate appena schiacciate aggiungete le uova, il sale, un filo d'olio e il parmigiano grattugiato, mescolate gli ingredienti e quando il composto sarà ben amalgamato unite il prosciutto e la mozzarella.

Oliate una pirofila quadrata 20x20 cm 18, spolverizzate con il pangrattato poi versate il composto aiutandovi con una spatola per livellarlo. Condite ancora con un filo d'olio, spolverizzate la superficie con il pangrattato e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 21
Lipidi.....gr 13,7
Glucidi.....gr 23
Fibra.....gr 2

Calorie 300

ZUCCHINE RIPIENE



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

n°4 zucchine chiare di media dimensione

150 gr di carne trita di bovino

50 gr di prosciutto cotto

20 gr di parmigiano o grana

40 gr di mollica di pane

2 uova

2 cucchiaini di olio evo

1 cucchiaino di prezzemolo

sale

PREPARAZIONE

Lavare le zucchine e tuffarle in acqua bollente leggermente salata per 5 minuti, poi tagliatele a metà e scavate l'interno della zuccina lasciando il bordo di un centimetro di spessore .

Preparate il ripieno riunendo in una ciotola la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il prosciutto tritato finemente, la mollica di pane ammollata con un poco di acqua e strizzata, il prezzemolo tritato e il sale. Impastate bene e iniziate a farcire le zucchine, che adagerete su di una teglia da forno, irrorandole successivamente con un filo d'olio extravergine d'oliva e spolverandole con un altro po' di parmigiano grattugiato. Infornate le zucchine a 180°C per circa 30-40 minuti.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 21
Lipidi.....gr 13,7
Glucidi.....gr 23
Fibra..... gr 2

Calorie 300

PAELLA DI FIDEOS



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

200 g di fidelini

8 gamberoni

500 g di cozze

2 calamari medi

300 g di seppioline

200 g di pescatrice

1500 ml di brodo di pesce

2 cucchiaini di passata di pomodoro

1 bustina di zafferano

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini olio extravergine di oliva

sale

PREPARAZIONE

Raschiate le cozze, eliminate il bisso, sciacquatele e fatele aprire in una casseruola coperta, su fiamma alta per 2-3 minuti, filtrate il fondo di cottura e tenetelo da parte,

eliminate le valve tranne quelle di 12 cozze che userete per il decoro.

Tagliate le sacche dei calamari ad anelli e i ciuffetti a pezzettini. Sbucciate l'aglio, schiacciatelo e rosolatelo con 5-6 cucchiaini di olio. Eliminatelo e unite i calamari, le seppioline e la pescatrice privata della parte cartilaginea e tagliata a pezzetti.

Regolate di sale, cuocete i molluschi e il pesce per 2 o 3 minuti e aggiungete la salsa di pomodoro e lo zafferano.

Spezzettate i fidelini in pezzetti di 2-3 centimetri, mescolate, unite le cozze e la pasta spezzettata, versate l'acqua delle cozze e il brodo bollente fino a coprire la pasta a filo, scuotete la padella e cuocete i fidelini su fiamma vivace fino a che tutto il brodo è stato assorbito

Nel frattempo pulite i gamberoni eliminando il filo intestinale, sciacquateli e cuoceteli in una padella antiaderente con 2 o 3 cucchiaini di olio per 3-4 minuti, rigirandoli sui due lati. Salateli e, quando la paella è pronta, disponeteli sulla pasta insieme alle cozze tenute da parte. Servite subito.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr 35

Lipidi.....gr 11

Glucidi.....gr 42

Fibra..... gr 1,8

Calorie 400

COUS COUS DI CARNE



INGREDIENTI PER 4

PORZIONI

300gr cous cous precotto grana media

200 gr manzo

400gr di pollo

300 gr di patate

300 gr di zucchine

200 gr di carote

n°1 cipolla

½ cucchino coriandolo e ½ cucchiaino di cumino in polvere

1 busbustina di zafferano

2 cucchiari olio evo

4 cucchiari passata di pomodoro

PREPARAZIONE

Rosolare in una capiente pentola con il coperchio la cipolla tagliata grossa, aggiungete la carne di manzo a dadini e i pezzi di pollo, lasciate che questa prenda colore, aggiungete le spezie, mescolate e coprite con il brodo. Appena raggiungerà il bollore sciogliete lo zafferano e la passata di pomodoro nel brodo, mescolate e salate. Aggiungere le carote e lasciare cuocere per circa 30 min, aggiungere le patate e lasciare cuocere per altri 30 min, aggiungere le zucchine e procedere la cottura per 20 min., regolare di sale se occorre. Nel frattempo preparate il cous cous facendo bollire l'acqua con 3 cucchiari di olio e il sale. Versate il cous cous, spegnete il fuoco e lasciatelo gonfiare per 10 minuti; aggiungete la carne con le verdure e servite in un grande piatto da portata

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr	40
Lipidi.....gr	13
Glucidi.....gr	79
Fibra..... gr	6,5
Calorie	482

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

Carpaccio di polpo

Girelle di sfoglia con zucchine e prosciutto

Flan di zucchine

Coni di bresaola e formaggio

Limoni alla crema di tonno

PRIMI PIATTI

Crema di zucchine

Vellutata di carote

Crema di zucca

Farfalle al salmone

Penne allo speck

Tagliatelle al ragù

Spaghetti al tonno

Risotto gamberetti e zucchine

Risotto alla parmigiana

SECONDI PIATTI

Merluzzo al verde

Salmone al forno

Frittata al prosciutto e formaggio

Coscia di agnello marinata

Spezzatino di bovino

Scaloppine di tacchino al limone

Arista in agrodolce

DOLCI

Budino alla vaniglia e mandarino

Plumcake con yogurt di soia e limone

Angel cake

Torta al caffè

Torta di mele

PIATTI UNICI

Gateau di patate

Zucchine ripiene

Paella di fideos

Cous di cous di carne

A CURA DI:

GDS DIETISTI RETE ONCOLOGICA PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

Referente: Paola D'Elia

Partecipanti:

- Paola Coata
- Eliana Governa
- Daniela Piccillo
- Rossana Stradiotto
- Alessandra Valla
- Liliana Vianello

Coordinatore: Fulvia Canaletti